



## RYBY

### RYBY - ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW

Wartość odżywcza ryb zbliżona jest do wartości mięsa zwierząt rzeźnych, a białko ryb jest także białkiem pełnowartościowym. Jego zawartość w niektórych gatunkach ryb dochodzi do 20%. Ryby, zwłaszcza morskie, są bardzo dobrym źródłem składników mineralnych: miedzi, jodu, a także witamin A i D. Ryby spożywane z ości są źródłem wapnia. Tłuszcz rybi zawiera znaczące ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym bardzo ważnych dla organizmu niezbędnych długotańcuchowych nienasyconych kwasów tłuszczowych - NNKT.

Zaleca się spożywanie ryb, zwłaszcza morskich 2-3 razy w tygodniu.

### W CZYM WYBIERAĆ?

Konsumenci mają dość duży wybór ryb dostępnych na rynku. Spośród ryb morskich powszechnie w sklepach można dostać filety z morskiczka i mintaja. Ostatnio wrócił do łask dorsz i bardzo modna jest panga biała, łosoś i ryba maślana. Ta ostatnia jednak wymaga bardzo skrupulatnego przyrządzenia. Spośród ryb słodkowodnych godny polecenia jest pstrąg.

### Kwasy tłuszczowe wielonienasycone, a szczególnie niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)

zawarte w rybach odgrywają istotną rolę w profilaktyce miażdżycy, poprawiają funkcjonowanie mózgu, wzroku, zmniejszają ryzyko występowania nowotworów, obniżają poziom cholesterolu we krwi.

**2-3 RAZY W TYGODNIU SPOŻYWAJ RYBY MORSKIE**